

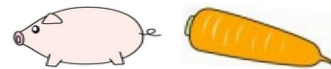
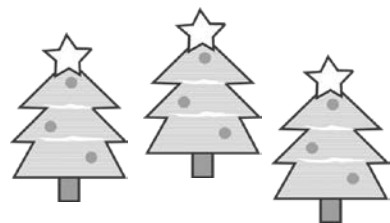


予 定 献 立 表

甲

市川市立百合台小学校
令和3年度

行事食 ぎょうじしょく	日 にち	曜日 ようび	献立名 けんていめい			主な食品 しゅくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
			主食 しゅしよく (大皿)	牛乳 ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物 しゅさい・ふくさい・じりもの	血や肉や骨をつくる(赤) ち・にく・はね・ほね	熱や力のもとになる(黄) ねつ・ちから	体の調子をととのえる(緑) たいのていしをととのえる(みどり)								
	1	水 すい	ひじきご飯 ひじきごはん	○	タラの西京焼き(大) すまし汁(碗) さいきょうやき(だい) すましじゆ(わん)	鶏肉 かつお節 ひじき 油揚げ タラ みそ わかめ 豆腐 出汁昆布 牛乳 けいにく かつおふし ひじき あぶらあげ たら 味噌 わかめ とうふ だしこぶ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	米 油 砂糖 こめ ちから さんとう	にんじん 大根 いんげん ほうれん草 ごぼう 干椎茸 にんじん だいこん いんげん ほうれんそう	529	28.9	15.0	2.2				
	2	木 もく	ご飯 ごはん	○	干草焼き(大) 生揚げの肉味噌煮(碗) かんそうやき(だい) なまあげのにく味噌煮(わん)	鶏肉 豚肉 たまご 生揚げ 味噌 かつお節 牛乳 けいにく ぶたにく なまたまご なまあげ みそ かつおふし ぎゅうにゅう	米 砂糖 油 ジャガ芋 こめ さんとう あぶら じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 にんじん たけのこ いんげん 干椎茸 たまねぎ ほうれんそう にんじん	681	29.3	23.5	2.0				
	3	金 きん	切干大根ご飯 きりほしだいこんごはん	○	メンチカツ(大) かき玉汁(碗) めんちかつ(だい) かきたまじゆ(わん)	かつお節 油揚げ 鶏肉 豚肉 なんと たまご 出汁昆布 豆腐 牛乳 かつおふし 油あげ けいにく ぶたにく なんと たまご だしこぶ とうふ ぎゅうにゅう	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉 あぶら さんとう かんたくりこ こむぎこ こ	にんじん 枝豆 玉ねぎ ほうれん草 えのき 切干大根 干椎茸 にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう	704	31.6	25.8	2.5				
	6	月 げつ	わかめしらすご飯 わかめしらすごはん	○	鶏肉の照焼き(大) 豚汁(碗) けいにくのてりやき(だい) どんじゆ(わん)	牛乳 しらす わかめ 豚肉 豆腐 味噌 出汁昆布 かつお節 ぎゅうにゅう しらす わかめ ぶたにく とうふ 味噌 だしこぶ かつおふし	米 里芋 こんにゃく 油 こめ 里芋 こんにゃく あぶら	しょうが にんじん 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 しょうが にんじん だいこん だいこん	591	30.1	18.3	2.5				
	7	火 か	ガーリックトースト(袋) がーりくくとースと(ふくろ)	○	焼肉サラダ(小) チリコンカン(碗) ヨーグルト やきにく(しょう) ちりこんかん(わん) ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ ヨーグルト	パン バター オリーブオイル 油 砂糖 ジャガ芋 さんとう じゃが芋	パセリ にんじん キャベツ きゅうり トマト いんげん マッシュルーム ぱせり にんじん キャべつ きゅうり	754	26.3	31.8	2.2				
	8	水 すい	マーボー丼 まーぼーどん	○	わんたんスープ(碗) ぶどうゼリー(カップ) わんたんすーぷ(わん) ぶどうぜりー(かぷぷ)	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 わんたんの皮 こめ むぎ こまあぶら さんとう かんたくりこ	にんじん たけのこ もやし 白菜 ねぎ にら にんにく 干椎茸 にんじん たけのこ もやし ほうさい	649	24.3	17.9	1.9				
	9	木 もく	ご飯 ごはん	○	サバの揚げおろし煮(大) 鶏の団子汁(碗) さばのあげおろし煮(だい) けいのだんじりじゆ(わん)	サバ かつお節 鶏肉 味噌 豆腐 出汁昆布 牛乳 さば かつおふし けいにく みそ とうふ	米 片栗粉 油 こめ かんたくりこ あぶら	にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ 万能ねぎ しょうが えのき にんじん だいこん ほうさい	625	27.2	22.6	1.9				
	10	金 きん	カレーライス かーれーらいす	○	ほうれん草サラダ(小) りんごゼリー(カップ) ほうれんそう(しょう) りんごぜりー(かぷぷ)	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト ハム ぎゅうにゅう ぶたにく ちーず ヨーグルト はん	米 麦 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 オリーブオイル こめ むぎ ぱたー あぶら こむぎこ さんとう	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ コーン にんじん たまねぎ しょうが にんにく	697	21.5	19.7	1.7				
	11	土 ど	ご飯 ごはん	○	イカのかりん揚げ(大) 白玉汁(碗) 黒糖大豆(カップ) いかのかりんあげ(だい) しろたまじゆ(わん) ちくとうだいず	牛乳 イカ 鶏肉 出汁昆布 大豆 かつお節 ぎゅうにゅう いかに けいにく だしこぶ だいず	米 片栗粉 油 白玉餅 砂糖 こめ かんたくりこ あぶら しろたまご さんとう	しょうが にんじん 大根 ほうれん草 干椎茸 しょうが にんじん だいこん ほうれんそう	620	29.2	16.2	2.0				
	14	火 か	ご飯 ごはん	○	アジフライ(大) 味噌汁(碗) あじふらい(だい) 味噌じゆ(わん)	牛乳 アジ わかめ 豆腐 かつお節 出汁昆布 味噌 ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ かつおふし	米 小麦粉 パン粉 油 ジャガ芋 こめ こむぎこ ぱんこ あぶら	しょうが にんじん ほうれん草 えのき しょうが にんじん ほうれんそう	589	26.3	16.4	1.9				
	15	水 すい	ココア揚げパン(袋) ここうあげぱん(ふくろ)	○	イタリアンサラダ(小) 米粉のクリームシチュー(碗) いたりあん(しょう) こめ(こ)のクリームしちゅう(わん)	牛乳 サラミ チーズ 生クリーム 鶏肉 ぎゅうにゅう さらみ ちーず なま	パン 砂糖 油 オリーブオイル じゃが芋 米粉 ぱん さんとう あぶら	にんじん きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム にんじん きゅうり キャべつ トまと	671	23.6	25.9	2.3				
	16	木 もく	キムチご飯 きんちごはん	○	揚げギョウザ(大) 野菜スープ(碗) ヨーグルト あげぎょうざ(だい) やさいすーぷ(わん) ヨーグルト	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく ウィななー ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 ギョウザの皮 かたくりこ 片栗粉 ジャガ芋 油 小麦粉 こめ こまあぶら さんとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白菜 にら ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ キャべつ ほうさい	680	26.2	22.2	1.9				
	17	金 きん	おこわ おこわ	○	サケの塩焼き(大) 筑前煮(碗) さけのしおやき(だい) ちくぜん(わん)	牛乳 豚肉 油揚げ サケ かつお節 鶏肉 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ かつおふし	米 もち米 ごま油 砂糖 里芋 こめ こめ あぶら さんとう	にんじん たけのこ れんこん ごぼう いんげん えのき 干椎茸 にんじん たけのこ れんこん だいこん	577	31.8	14.9	1.7				
	20	月 げつ	ゆかりご飯 ゆかりごはん	○	豚肉の生姜焼き(大) 沢煮碗(碗) ぶたにくのしょうがやき(だい) さわ(わ)にわん(わん)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布 ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく とうふ かつおふし	米 ごま 里芋 こめ ごま 里芋	しょうが にんじん ごぼう みつば たけのこ しょうが にんじん だいこん	549	25.1	16.6	1.4				
クリスマス給食 きりすますきふく	21	火 か	スパゲティ麺(袋) すぱげていめん(ふくろ)	○	ミートソース(大) 手羽元のママレード煮(小) パリパリサラダ(小) クリスマスケーキ(箱) みーとそーす(だい) てぼもと(こ)のママれーど煮(しょう) ぱりぱり(しょう) さんだ(しょう) くりすますけーき(はこ)	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 生クリーム ハム ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく だいず けいにく なま	スパゲティ ジャガ芋 油 砂糖 クリスマスケーキ オリーブオイル すぱげてい じゃが芋 油 さんとう	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャべつ	836	37.4	30.4	2.6				
(12月の給食回数：15回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(碗)はお碗に盛付けすることを意味します。									百合台小学校12月の平均値 ひやくちがうしょうがく 12げつ(じふに)げつ(にゅう)のへいきんちゆう				650	27.9	21.1	2.0
									栄養量の基準値(中学年) えいりょうりやう(ちゅうがくねん)のきくせんちゆう				650	27.0	19.6	2.0



《食べ物大切にしよう》
12月の給食目標は「食べ物大切にしよう」です。そこで、今回は料理ができるまでのお話をします。
みなさんの前に料理が並びまでには、農家の方々や漁師さん、八百屋さん、そして料理を作ってください人
など、たくさんの方々の思いや努力が込められています。また、多くの動植物の命をいただいています。
ですから、感謝の気持ちを込めて「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。